



Assiettes de falafels

avec pommes de terre rôties et houmous à l'ail

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Falafels
8 | 16



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Houmous
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Poivrons rouges
rôtis
170 ml | 340 ml



Vinaigre de vin
rouge
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Tomate
2 | 4



Persil
7 g | 7 g



Mélange d'épices
shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bébés épinards
113 g | 227 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**.
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer et faire le houmous à l'ail

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, puis les hacher grossièrement.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. Réserver.

3



Cuire les falafels

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Frir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés. **Salier** et **poivrer**.

4



Mariner les légumes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **reste** du **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **poivrons rouges rôtis** et le **persil**. Bien mélanger.

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Répartir les **bébés épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **potatoes**, de **légumes marinés**, de **falafels** et de **feta**.
- Arroser le tout d'**un filet de houmous à l'ail**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, transférer les **falafels** dans une assiette. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler le **poulet** de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Répartir le **poulet** dans les assiettes.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.